




2016 年度大学院看護栄養学研究科栄養管理学専攻 論文提出による学位申請審査報告書

氏 名	百々瀬 いづみ		
学位論文 題 目	運動と食行動変容支援による体力とメタボリックシンドロームの改善 ～天使健康栄養クリニックにおける実証研究～		
主 査	大久保岩男 	副 査	武蔵 学 
			森谷 紜 
<p>本研究は、メタボリックシンドローム (MetS) の予防・改善を目的として、2006 年から毎年 1 回 3 ヶ月間開催される天使健康栄養 (T) クリニックにおいて、地域住民参加者に対し行動変容段階理論 (TTM) に基づく運動や食行動変容支援の教育的介入を行い、体力や食事の適正化を介して MetS 指標値などの改善効果を 2 研究に分けて検証したものである。</p> <p>対象者は中高年女性で、教育 G: 119 名 (研究 1: 50 名, 研究 2: 69 名), 対照 G: 83 名 (研究 1: 29 名, 研究 2: 54 名) である。</p> <p>研究 1: 教育 G で 2008-2010 年 4-7 月, 3 ヶ月間の健康教育, 変容支援等の介入前後における運動並びに食行動変容段階, 自己効力感 (SE), ソーシャルサポート (SS) の各得点, 体力指標値, 食事摂取量, MetS 診断指標値の変化を, 2011 年 4-7 月に設定した対照 G の各値の変化と比較した。その結果, 4-7 月実施の教育 G では, 前値に比べて 3 ヶ月間の介入後値で運動行動変容段階が高まった。この結果は対照 G (4-7 月) でも同様であったが, 運動行動の SE と SS 得点が高まり, 腹囲, 血圧, 血糖値が改善したのは教育 G のみであった。教育 G の体力指標値では, 3 分間歩行ほか 5 項目で改善したのに対し, 対照 G の改善は 2 項目であった。教育 G では食行動の変容段階・SE・SS 各得点の高まりや栄養摂取量の適正化が見られたのに対し, 対照 G では皆無であった。教育 G では対照 G に比べ, 栄養摂取量適正化と相まった体力向上, MetS の改善が顕著に進むことが確認された。</p> <p>研究 2: 教育 G および対照 G を同時期 7-10 月に 2011 年以降設定し, 教育 G に対する教育的介入法並びに両 G の測定・調査法は研究 1 を同様に行い, 結果を比較した。自発的運動量の季節変動については, 対照 G (4-7 月) と対照 G (7-10 月) の間の変化を比較した。結果, 教育 G (7-10 月) は, 運動行動や食行動の変容段階・SE・SS の各得点, 体力指標値, 腹囲や中性脂肪濃度等の MetS 診断指標値において, 対照 G (7-10 月) より改善効果が顕著であった。対照 G (4-7 月) では, 栄養素摂取状況に差がないにも関わらず体力指標値の改善が対照 G (7-10 月) に比べて大きく, 春から夏に向う 4-7 月に大きくなる自発的運動量の季節的変動が関係している可能性が示唆された。</p> <p>これらの結果から, ① 自発的運動量に対する季節的影響を除いた T クリニックの 3 ヶ月間の教育的介入効果を検討した結果, 教育 G では対照 G に比して体力と MetS 改善が顕著であることが確認された。② TTM に基づいて食行動変容指導と平行して運動実施支援を行う T クリニック教育プログラムは, 体力向上並びに MetS 改善に有効であることが示され, MetS 改善とともに体力向上を把握した本知見は意義あるものと考えられる。</p> <p>本研究は, T クリニックにおける運動と食行動変容支援による体力と MetS の改善を実証したものであり, 栄養学分野に大きく貢献するものである。既にその成果は邦文誌に 2 報報告されている。従って, 審査員一同は本研究を博士論文として認めるものである。</p>			

▼どちらかに○

判定	<input checked="" type="radio"/> 合 <input type="radio"/> 否
----	--